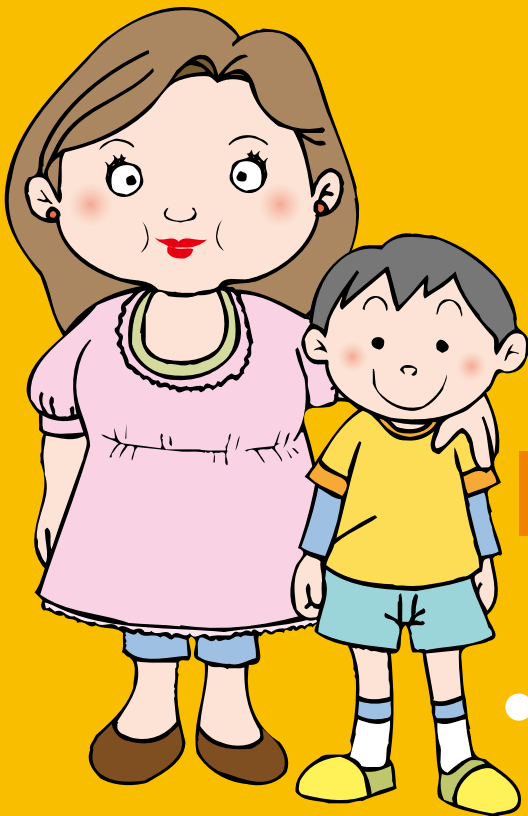


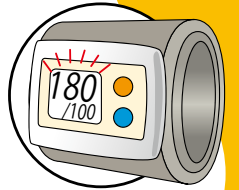
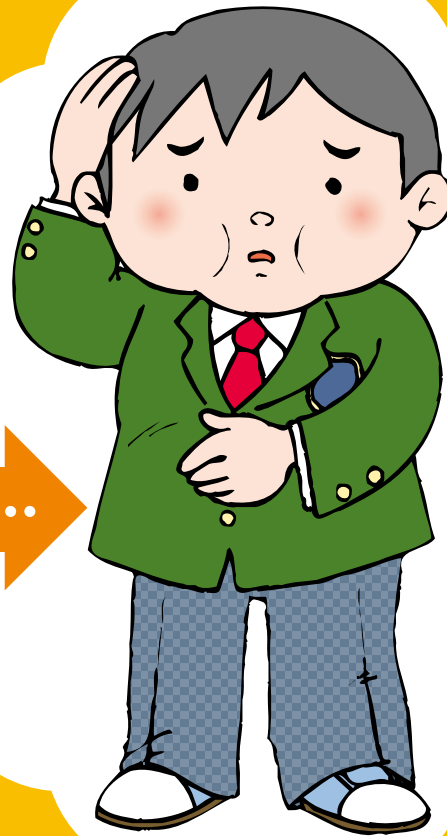
3歳児の
パパ、ママへ



かわいいわが子の 健康のために



10年後…



似るのは顔だけではありませんでした！

子どもが3歳の時に母親が太り過ぎていると、子どもが10年後に太っている傾向があることが分かりました。また、子どもが将来的に高血圧や動脈硬化、糖尿病などを発症しやすくなることも分かりました。

(茨城県で同じ子どもを3歳～22歳の間追跡調査した結果より)

予防のポイントは裏面へ！

10年後のわが子のためにできること

10年後のわが子への最大のプレゼントは、家族みんなで**健康に良い食習慣を身につける**ことです。
野菜が好き！ うす味が好き！ こってりではなくさっぱりが好き！そんなお子さんになるよう、
毎日の食事とおやつを見直してみましょう。

ヘルシーな食事レシピ (家族：大人2人・幼児2人分)

野菜たっぷり手巻きライス ☆ポイントは、「野菜たっぷり、うす味」です！

◆にんじんライス

<材 料>

米…2合 にんじん…80g れんこん…80g
スキムミルク…大さじ2 (なくてもOK！ 入れれば旨味や栄養価アップ！)
酢…大さじ2 塩…ひとつまみ

<作り方>

- ①にんじん、れんこんはよく洗い、みじん切りまたはすりおろす。(フードプロセッサーでもOK)
- ②お米をとき、いつもより少なめの水を入れ、①とスキムミルク、塩を入れて炊飯器で炊く。
- ③炊きあがったご飯に酢を加える。

◆お好みの具材

<材 料>納豆…40g (納豆のたれ 1/2) プロセスチーズ…20g きゅうり…60g
①炒り卵 (卵…2個、牛乳…50g、めんつゆ…小さじ1/2)
②牛そぼろ (牛ひき肉…100g、しょうが…5g、めんつゆ…小さじ1)

<炒り卵、牛そぼろの作り方>

- ①牛乳と割りほぐした卵とめんつゆをよく混ぜ、フライパンに入れて混ぜながら炒める。
- ②同じフライパンに牛ひき肉とみじん切りにしたしょうがを入れて炒め、めんつゆを入れる。

◆リーフレタス・サンチェ・サラダ菜 など…大 1/2 株程度 (ごはんと具を巻く)

※食べづらい場合は、さっと湯通しする。



<3歳児 1人分の栄養価>
にんじんライス 80g とすると
エネルギー 200 kcal
カルシウム 57 mg
塩分 0.3 g

<献立の組み合わせ例>
わかめとポテトのコンソメスープ
エネルギー 25 kcal
塩分 0.7 g

フルーツヨーグルト ☆砂糖を使わずフルーツの甘さでおいしく！

◆お好みのフルーツ…バナナ、オレンジ、キウイフルーツ 3種類で 200g

◆無糖ヨーグルト…200g

<作り方>

- ①バナナをすりつぶして、ヨーグルトと混ぜる。
- ②フルーツを好きな大きさに切り、①に盛り付ける。

<1人分(100g)の栄養価>
エネルギー 62 kcal
カルシウム 69 mg
塩分 0.1g



子どもの食べ残しをつい食べていませんか？

子どもの食べ残しを食べる習慣が定着すると、あなたの肥満につながります。

作り過ぎないことや食べる分だけ取り分けること、腹七分目を心がけ、家族みんなで健康的な食習慣を送りましょう！



こんなことも
分かりました！

祖父母と過ごす時間が長い子どもは、間食が多いことや大人になってから肥満になりやすいことが分かりました。詳しくは、『家族の健康シリーズ②』をご覧ください。

茨城県立健康プラザ

検索

【発行・問合せ先】

(公財)茨城県総合健診協会

茨城県立健康プラザ

☎029-243-4171(代)